l'esprit Club Alpin

Vers l'autonomie en alpinisme, *Saison 2024-2025*

7

- *Cascade de glace 7-8-9 février*
- *Terrain d'aventure 9-10-11 mai*
- *Course de neige 27-28-29 juin*
- *Terrain glaciaire 12-13-14 juillet*
- *Terrain montagne 8-9-10 août*

club alpin français
Briançon

Cascade de glace

7-8-9 février 2025

Rocher Terrain d'Aventure

9-10-11 mai 2025

Course de neige

27-28-29 juin 2025

Terrain glaciaire

12-13-14 juillet 2025

Terrain varié/montagne

8-9-10 août 2025

Préambule

Ce document présente les sessions de formation « **Vers l'Autonomie en Alpinisme** » du club FFCAM de Briançon pour **cette nouvelle saison 2024-2025**, formations issues de la fédération au niveau national et déclinées dans les clubs. Il décrit le déroulement de ces formations pour les participants et sert de fil conducteur aux encadrants lors de la préparation des sessions. L'alpinisme, comme toute autre activité en montagne, s'apprend sur le terrain en compagnie de guides de haute montagne ou d'initiateurs fédéraux ayant reçu la formation adéquate et pratiqué régulièrement l'activité d'alpinisme. Vous trouverez dans ce document toutes les informations pratiques relatives à l'organisation de ces modules de formation (calendrier, tarifs, contenu, encadrement, ...)

Description

Ces formations ont pour objectif **d'initier et de familiariser les débutants (=INITIATION)** aux techniques d'alpinisme sur neige, rocher, glacier et cascade de glace. Elles donnent les bases nécessaires pour développer un début d'autonomie et pour évoluer avec un maximum de sécurité. Ces formations sont un tremplin pour participer aux différentes sorties ponctuelles en alpinisme organisées par le club et aux cycles de formations.

Ces modules de formation, sont tous organisés de la même manière :
- 1 journée d'apprentissage sous forme d'ateliers et de cours théoriques ;
- 1 week-end de course d'application en montagne, qui, tout en étant de la formation permet de valider le module de formation.

Ces modules se déroulent donc sur **3 jours consécutifs**

*(il est nécessaire de se rendre disponible les **3 journées complètes**, si possible la veille de la première journée, notamment si la formation se déroule loin du Briançonnais et que l'on ne rentre pas le soir, que de la formation théorique est programmée la veille, ...*

Ex : Écrins, Vercors, massif du Mt Blanc, Calanques, …

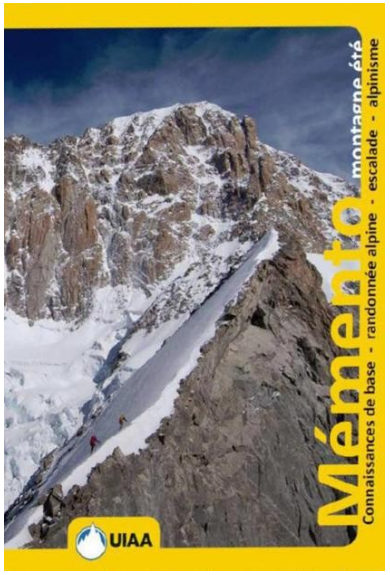
l'esprit Club Alpin

Intérêt pour les adhérents et pour le club

Ces modules sont évidemment en premier lieu des **moments de formation et de découverte personnelle** de ces terrains si spécifiques. Ils permettent de poser les premiers jalons pour explorer à son tour de manière autonome et en sécurité la haute montagne dans toute sa variété.

Valider ces stages est également un moyen d'**attester d'un début d'expérience en alpinisme**, qui permettra aux encadrants du club (ou d'un autre club) de mieux vous connaître et de vous proposer des courses adaptées à votre niveau.

Lors de votre participation à au moins 2 de ces stages, vous vous verrez remettre le **livret de formation** « *Vers l'autonomie en alpinisme* », qui se veut être le témoin de votre progression. Vous y trouverez des éléments théoriques, des conseils, des outils pour apprécier vos capacités et anticiper les problèmes, afin de prendre les bonnes décisions une fois sur le terrain. C'est également sur ce livret que vous seront validés vos stages (UF de niveau 1), ainsi que sur l'extranet du club via votre espace licencié. Dès le 3ème module validé (peu importe l'ordre), il sera remis au stagiaire le **Mémento Petzl UIAA/FFCAM**, véritable outil de référence pour pratiquer les activités estivales. Plus d'informations sur ce guide à cette adresse :



Le Mémento Petzl/UIAA/FFCAM et le livret de formation Vers l'autonomie en alpinisme sont mis à votre disposition et consultables au local du club.

En validant ces stages, les adhérents entrent également dans une perspective de **devenir encadrant** un jour à leur tour ; ils verront leur formation réduite dans la durée de formation s'ils souhaitent passer des formations diplômantes (initiateur terrain montagne, initiateur terrain d'aventure, …) : accès direct à l'Unité de Valeur 2 (UV2) / Niveau pédagogique de l'Initiateur Alpinisme correspondant (Terrain d'Aventure ou Terrain Montagne). Ces UF étant enregistrées sur l'extranet FFCAM, lors d'un changement de club, l'adhérent n'aura pas à refaire la preuve de ses compétences pour s'inscrire aux sorties de son nouveau club (il suffira de témoigner des UF validées via son livret de formation et/ou son espace licencié sur lequel sont consignés les brevets validés).

Ces stages sont également des **passerelles vers des cycles plus exigeants de perfectionnement en alpinisme** comme au groupe "Alpi – INITIATION" ou "Alpi - PERFECTIONNEMENT" par exemple.

Des questions ?? CONTACTEZ-NOUS

Prérequis

- Être membre du Club FFCAM de Briançon (ou **souscrire à une double adhésion,** une trentaine d'euros, si membre d'un autre club FFCAM, la priorité sera donné aux adhérents du club) ;
- Avoir une bonne condition physique (savoir marcher sur un chemin de randonnée au moins 1000m de dénivelé avec un sac de 6-8kg en 2h30) ;
- Avoir une bonne expérience de la randonnée sur terrains déjà difficiles et une expérience élémentaire de la montagne ;
- Idéalement avoir déjà fait de l'escalade en site école et en grande voie ; des prérequis spécifiques sont décrits pour chaque module en tête de chapitre ;
- Participer obligatoirement aux réunions / formations organisées avant et/ou après les sorties (elles font parties intégrantes des modules de formation).

Nombre de participants

6 participants par module de formation

Inscription et frais de participation

Les inscriptions peuvent se faire lors de la réunion de présentation et/ou au compte-goutte **en contactant le responsable administratif Jonathan Remon**). Une réunion de présentation générale aura lieu le ***vendredi 4 octobre 2024*** à ***19h*** au local du club. Le coût d'inscription représente les frais pédagogiques d'encadrement et s'élèvent à **190€ pour chacun des modules (sauf le module cascade de glace qui est à 195€), à régler virement uniquement, un lien helloasso vous sera communiqué si vous êtes retenu(e).** Chaque module est indépendant.

Équipement

Avant de louer, d'acheter ou de compléter votre matériel, contacter les responsables pour être au plus près des besoins du stage. Voir ci-après la check-list du matériel à prendre. A savoir que dans la mesure de ses possibilités, le club peut prêter du matériel, **liste du matériel et conditions d'emprunt accessibles en cliquant sur l'image**.

Généralités

Des informations détaillées sont envoyées avant chaque sortie *(e-mail, facebook du club, groupe Whatsapp, à définir ensemble)*.

MODALITÉS D'INSCRIPTION / CONDITIONS D'ANNULATION

Infos et inscription auprès de Jonathan Remon, guide de haute montagne, encadre et responsable administratif de ces stages : jonathan.remon@wanadoo.fr /// 07.89.89.13.62

→ Ne vous engagez pas à la légère plusieurs mois à l'avance !

Un lien HelloAsso vous sera envoyé pour un règlement en ligne, **aucun remboursement ne sera possible** en cas d'annulation.

FRAIS ANNEXES - *à bien noter*

Les week-ends de course en montagne peuvent comprendre une **nuit en refuge** + **1/2 pension** non inclus dans le coût de la formation (50 % de réduction sur les nuitées dans les refuges FFCAM en tant qu'adhérent cependant). Il est également possible qu'il s'y ajoute le prix d'une remontée mécanique (téléphérique de La Grave) **ainsi que la prise en charge des frais de nuitée et de ½ pension du guide** (entre 5€ et 10€ supplémentaire maximum en tout par stagiaire selon le refuge) ;

✔ TRANSPORT

Le transport est effectué prioritairement avec le minibus du club (→ capacité de 9 places) et les frais sont partagés entre les stagiaires = 0,40€/km (hors cadres bénévoles et guide). Si le minibus n'est pas disponible pour le week-end prévu, du co-voiturage sera organisé selon le même esprit

Minibus 9 place, injustement appelé « Le Gerboulator »

Nous privilégierons les courses en condition, proche de Briançon, « écologie » oblige ! ;-)

➔ Massifs : Cerces // Écrins // Queyras
➔ Les encadrants vous indiqueront l'heure et le lieu de rendez-vous, et les modalités de la course lors des réunions de préparation et/ou par e-mail, Whatsapp, Facebook, …

Responsable et encadrement

- **Jonathan Remon,** responsable administratif (guide de haute montagne /// *jonathan.remon@wanadoo.fr* // 07.89.89.13.62)
- **Romain Vulliet** (guide de haute montagne & moniteur d'escalade /// ***vulliet_romain@hotmail.com*** // 06.95.68.26.09)
- **Baptiste Rostaing-Puissant** (guide de haute montagne & moniteur d'escalade *baptiste.rp@laposte.net* /// 06.28.23.09.71)
- **Thibault De Gournay** (guide de haute montagne /// ***thibault.degournay@gmail.com*** /// 06.65.39.56.06)

Baptiste

Romain

Jonathan

Thibault

L'encadrement sera complété par **un(e) co-encadrant(e) bénévole du club**, d'ores et déjà, merci à elles/eux !

l'esprit Club Alpin

club alpin français
fédération française des clubs alpins et de montagne

Synoptique des formations

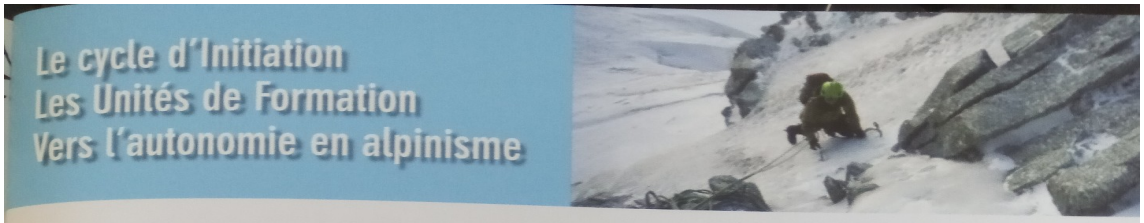
Activité alpinisme

	Vers l'autonomie en Alpinisme niveau 1				
	Objectif général : découvrir les modes de progression et d'assurage adaptés aux différents terrains rencontrés en alpinisme				
	Neige	**Montagne terrain varié**	**Rocher TA**	**Progression sur glacier**	**Progression en glace (cascade)**
Pour quoi ? (objectif spécifique du module)	• Acquérir de l'aisance en pentes de neige, (les fondamentaux pour sa propre sécurité)	• Etre capable d'adapter et d'anticiper son mode de progression au terrain	• Appréhender le matériel spécifique au TA et les bases de son utilisation	• Acquérir les fondamentaux de la progression en terrain glaciaire	• Acquérir les bases de la gestuelle en glace, de l'utilisation du matériel
Public	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux prérequis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux prérequis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux prérequis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux prérequis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux prérequis
Pré requis	• Bonne condition physique.	• Bonne condition physique. • Grimper dans du 3, 4. • Maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade	• Connaître les nœuds d'encordement. • Pratique de la falaise niveau 4/5. • Maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade .	• Bonne condition physique.	• Bonne condition physique. • Maîtrise de l'UF escalade en SNE. • Maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade
Comment ? (modalités organisationnelles)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)

→ **Contactez Jonathan Remon dès que possible** si vous pensez être intéressés par l'un de ces modules, afin de faire une première estimation du nombre d'adhérents et anticiper sur l'organisation (mail, téléphone)

PROGRAMME DES MODULES DE FORMATION

n. b : ATTENTION, LA DURÉE DE CHAQUE MODULE EST BIEN DE **3 JOURS**, AVEC UNE JOURNÉES D'ATELIER ET DE COURS THÉORIQUES, ET DEUX JOURS DE COURSE D'APPLICATION.



Objectif général : Découvrir les modes de progression et d'assurage adaptés aux différents terrains rencontrés en alpinisme

UF	Pourquoi ? (objectif spécifique du module)	Connaissances nécessaires
Neige	Acquérir de la sûreté en pentes de neige (les fondamentaux pour sa propre sécurité)	Bonne condition physique
Montagne terrain varié	Etre capable d'anticiper et d'adapter son mode de progression au terrain	Bonne condition physique Grimper dans du 3-4 Maîtrise des compétences techniques décrites en pages 18 et 19
Rocher TA	Appréhender le matériel spécifique au TA et les bases de son utilisation	Connaître les nœuds d'encordement Pratique de la falaise niveau 4/5 Maîtrise des compétences techniques décrites en pages 18 et 19
Progression sur glacier	Acquérir les fondamentaux de la progression en terrain glaciaire	Bonne condition physique
Progression en glace (cascade)	Acquérir les bases de la gestuelle en glace, de l'utilisation du matériel	Bonne condition physique Maîtrise de l'UF escalade en site naturel Maîtrise des compétences techniques décrites en pages 18 et 19

CALENDRIER DES FORMATIONS 2024-2025

Cascade de glace

7-8-9 février 2025

Rocher Terrain d'Aventure

9-10-11 mai 2025

Course de neige

27-28-29 juin 2025

Terrain glaciaire

12-13-14 juillet 2025

Terrain varié/montagne

8-9-10 août 2025

MODULE 1 : VERS L'AUTONOMIE EN CASCADE DE GLACE

7-8-9 février 2025

Encadrement : Romain Vulliet (*vulliet_romain@hotmail.com* // 06.95.68.26.09)
Jonathan Remon (*jonathan.remon@wanadoo.fr* // 07.89.89.13.62)

Le programme proposé s'étend sur 3 journées soit une journée d'ateliers et de cours théoriques et un we de formation / validation.

J1: Atelier d'apprentissage : connaissance du milieu et du matériel

- ✔ Différents types de glace
- ✔ Influence des gels/dégels sur la structure, partage des dernières connaissances en la matière
- ✔ Risques d'avalanche, méthode de recherche DVA
- ✔ Choix du matériel d'approche et de cascade, vêtements

J2 – J3 : WE de Validation

- ✔ Connaissance du milieu, grimpe et ateliers techniques
- ✔ Course de niveau grade 3, deux longueurs au minimum et descente en rappel

club alpin français Briançon

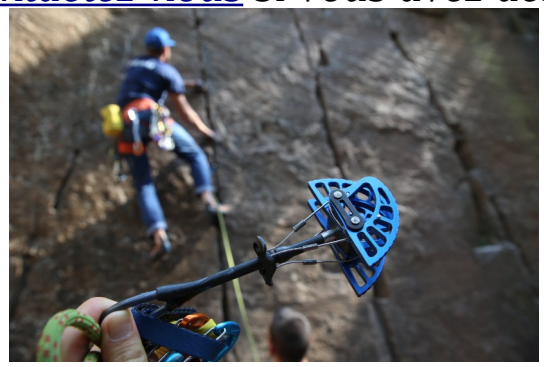
MODULE 2 : VERS L'AUTONOMIE EN TERRAIN D'AVENTURE

9-10-11 mai 2025

Encadrement : Thibault De Gournay (thibault.degournay@gmail.com /// 06.65.39.56.06)
Jonathan Remon (*jonathan.remon@wanadoo.fr* // 07.89.89.13.62)

Le programme proposé s'étend sur 3 journées soit une journée d'ateliers et de cours théoriques et un we de formation / validation. Il est destiné à donner aux débutants la capacité de s'engager en autonomie dans les courses de rocher de niveau AD ou plus.

Prérequis *: bonne condition physique générale, escalade sur site équipé en tête dans un niveau 5c/6a minimum, maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du livret escalade, consultable au local du club, contactez-nous si vous avez des questions.*



Un peu limite dans les manip ou sur le rocher ?
Profitez des sorties escalade au club pour vous former !
Et des cours d'escalade !

J1 : Ateliers & cours théoriques

- ✔ Les nœuds et leurs utilisations : manipulations avec corde d'assurage, anneaux de corde et cordelette
- ✔ La sécurité en paroi et les principes de l'assurage : les dangers, les cordes d'alpinisme, la force de choc, configuration des relais, positionnement des points dans les longueurs, dédoublement des cordes, fiabilité des dégaines et mousquetons
- ✔ Placements de protections amovibles (friends, coinceurs, pitons, …), gestion du tirage, escalade en tête

J2 – J3 : Course en montagne

- ✔ Voie de niveau AD, de plusieurs longueurs + petite arête avec assurage en mouvement + descente avec assurage et rappel

MODULE 3 : VERS L'AUTONOMIE COURSE DE NEIGE **27-28-29 juin 2025**

Encadrement : Baptiste Rostaing-Puissant (*baptiste.rp@laposte.net* /// 06.28.23.09.71)
Jonathan Remon (*jonathan.remon@wanadoo.fr* // 07.89.89.13.62)

Le programme proposé s'étend sur 3 journées soit une journée d'ateliers et de cours théoriques et un we de formation / validation. Il est destiné à donner aux débutants la capacité de s'engager en autonomie dans les courses de neige de niveau PD au plus. Ce module a lieu de préférence en début d'été pour trouver de bonnes conditions de neige.

J1 : Ateliers & cours théoriques

- ✔ Nivologie : types de flocons, constitution et évolution d'un manteau neigeux en fonction de la météo et du terrain.
- ✔ Risques d'avalanches, types, déclenchement
- ✔ Évaluation et Mesure d'une pente.
- ✔ Principes de déplacement en cordée de 2
- ✔ Matériel personnel et collectif
- ✔ Présentation du kit DVA/sonde/pelle, organisation d'une recherche de victimes.
- ✔ La méthode du 3x3.

J2 – J3 : Course en montagne

Atelier de neige : progression et assurage

- ✔ Organisation du matériel sur le baudrier
- ✔ Encordement, anneaux de buste, à la main
- ✔ Assurage en mouvement et cas de progression à plusieurs cordées
- ✔ Mise en place d'un ancrage (corps mort, ancre à neige, champignon)
- ✔ Mise en place d'un relais et adaptation suivant le nombre de personnes
- ✔ Enchaînement des longueurs, avec une ou plusieurs cordées
- ✔ Approche de la sécurité (notion de risques et d'erreurs, facteurs humains)
- ✔ Débriefing et préparation de la course du lendemain

Course d'application

- ✔ Niveau de la course F à PD, parcours mixte
- ✔ Pente de neige avec passages nécessitant la confection de relais sur neige et la pose de points d'assurage sur rocher
- ✔ Franchissement à la descente d'un ressaut ou rimaye nécessitant la mise en place d'un rappel
- ✔ Debriefing de la journée
- ✔ Évaluations croisées (participant/encadrant)

club alpin français Briançon

MODULE 4 : VE

12-13-14 juillet 2025

Encadrement : Baptiste Rostaing-Puissant (*baptiste.rp@laposte.net* /// 06.28.23.09.71)
Thibault De Gournay (thibault.degournay@gmail.com /// 06.65.39.56.06)

Le programme proposé s'étend sur 3 journées soit une journée d'ateliers et de cours théoriques et un we de formation / validation.. Il est destiné à donner aux débutants la capacité de s'engager en autonomie sur un parcours glaciaire enneigé ou non, et pouvant comporter des pentes de 30°.

J1 : Ateliers & cours théoriques

- ✔ Structure et l'évolution d'un glacier, lecture de la carte
- ✔ Dangers potentiels (crevasses, ponts de neige, séracs, chutes pierres)
- ✔ Quelques notions de météo, nivologie, physiologie
- ✔ Principes de déplacement en cordée de 2, 3, 4 et plus
- ✔ Matériel perso et collectif
- ✔ Encordements et anneaux de buste sur glacier et pente de neige
- ✔ Essai de crampons / piolets

J2 – J3 : Course en montagne

Atelier glace : sécurité

- ✔ Pose de broche
- ✔ Organisation du matériel sur le baudrier
- ✔ Encordement et nœuds de freinage : avantages et inconvénients
- ✔ Stopper une chute en crevasse
- ✔ Mise en place d'un ancrage sous tension et transfert de charge (corps-mort ou broches)
- ✔ Auto-sécurisation dans une crevasse
- ✔ Observation de la victime et déclenchement des secours
- ✔ Pour info, mise en place d'un mouflage, soit Mariner double, soit double N
- ✔ Approche de la sécurité en introduisant la notion de risques et d'erreurs (facteurs humains)
- ✔ Debriefing et préparation de la course du lendemain

Course d'application

- ✔ Le niveau de la course est de facile (F) à peu difficile (PD) et présente un relief varié nécessitant différents types de progression : franchissement de ponts de neige en cordée de 3, passages raides à la montée et à la descente, traversées.
- ✔ Debriefing de la journée
- ✔ Évaluations croisées (participant/encadrant)

l'esprit Club Alpin

MODULE 5 : VERS L'AUTONOMIE EN TERRAIN VARIE / MONTAGNE **8-9-10 août 2025**

Encadrement : Thibault De Gournay (thibault.degournay@gmail.com /// 06.65.39.56.06)
Jonathan Remon (*jonathan.remon@wanadoo.fr* // 07.89.89.13.62)

Le programme proposé s'étend sur 3 journées soit une journée d'ateliers et de cours théoriques et un we de formation / validation. Il est destiné à donner aux débutants la capacité de s'engager en autonomie dans les courses de rocher de niveau PD ou plus.

Prérequis *: bonne condition physique générale, escalade sur site équipé en tête dans un niveau 3c/4a, maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du livret escalade, consultable au local du club, contactez-nous si vous avez des questions.*

<u>Un peu limite dans les manip ou sur le rocher ?</u>
Profitez des sorties escalade au club de ce printemps pour vous former !

<u>J1 : Ateliers & cours théoriques</u>

- ✔ Les nœuds et leurs utilisations : manips avec corde d'assurage, anneaux de corde et cordelette

- ✔ La sécurité en paroi et les principes de l’assurage : les dangers, les cordes d’alpinisme, la force de choc, configuration des relais, positionnement des points dans les longueurs, dédoublement des cordes, fiabilité des dégaines et mousquetons

J2 – J3 : Course en montagne

- ✔ Gestuelle / sûreté : quelques mètres en montée et descente, sans assurage encordements court et long, assurage en mouvement, assurage (dynamique)
- ✔ Les différentes configurations du relais (avec du matériel amovible)
- ✔ Positionnement des points d’assurage dans une longueur (15 – 20 m itinéraire sinueux)
- ✔ Le rappel : ancrage et prise en main
- ✔ Course d’arête de niveau PD, comprenant des sections d’assurage en mouvement et des passages avec relais + itinéraire de descente avec assurage et rappel

Le matériel individuel

Avec le soutien technique de la Fondation Petzl

Pour une course de neige et glace, mixte ou rocheuse

Tête :

- ☐ Bonnet ☐ Casque ☐ Foulard
- ☐ Crème solaire ☐ Bâton à lèvres
- ☐ Lunettes de soleil protection IV

Haut du corps :

- ☐ 1 t-shirt respirant
- ☐ 1 veste polaire
- ☐ 1 veste technique imperméable et respirante
- ☐ 1 doudoune légère ou sans manches
- ☐ Gants adaptés à la neige + rechange

Bas du corps :

- ☐ 1 collant léger
- ☐ 1 pantalon imperméable et respirant
- ☐ Chaussures de montagne cramponnables
- ☐ Crampons réglés avec système antibottage
- ☐ Chaussettes chaudes
- ☐ Guêtres

Équipement :

- ☐ Sac à dos à la journée (30 à 40 litres)
- ☐ 1 ou 2 piolets en fonction de la course
- ☐ Baudrier, maillon rapide
- ☐ Appareil d'assurage classique ou réversible
- ☐ 2 dégaines + 2 sangles ou anneaux
- ☐ 2 anneaux de cordelette pour autobloquant
- ☐ 1 broche à glace , 2 mousquetons à vis
- ☐ 1 décoinceur + 1 crochet à lunule
- ☐ DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche), pelle, sonde
- ☐ Gourde + vivres de course
- ☐ Trousse de secours à la journée
- ☐ Couteau multifonctions
- ☐ Lampe frontale
- ☐ Radio ou téléphone
- ☐ Carte, topo
- ☐ Boussole, altimètre, sifflet + GPS

Liste à adapter en fonction du niveau de la course ou des conditions

Le matériel collectif

Avec le soutien technique de la Fondation Petzl

Pour une course de neige et glace, mixte ou rocheuse

Équipement :

- ☐ 1 rappel de 100 mètres en corde à double ou jumelée (ou deux brins de 50 mètres de même diamètre)
- ☐ 5 à 10 dégaines, broches à glace, un jeu de coinceurs à câble et à cames, sangles
- ☐ Assortiment de pitons en fonction de l'équipement (prévoir marteau ou marteau-piolet)
- ☐ Appareil photo + batteries chargées + cartes mémoires vides

Trousse crevasse :

- ☐ 1 autobloquant mécanique avec poulie
- ☐ 2 autres autobloquants (mécaniques ou cordelettes)
- ☐ 5 mousquetons dont 3 à vis
- ☐ 1 sangle
- ☐ 8 m de cordelette 6/7 mm
- ☐ 2 broches à glace, voire une ancre à neige selon conditions

Liste à adapter en fonction du niveau de la course ou des conditions